

参加者
募集



減塩チャレンジ

「塩分を控えている」かたは多いと思います。

しかし、本当に塩分を控えられているのでしょうか？ おうち時間でできる減塩に取り組む教室です。

全日程参加で健幸ポイント700ポイント+改善ポイント



減塩に取り組む

チャレンジ
すること

塩分測定器（貸与）でおうちの汁物を測定する

尿検査で自分の1日推定塩分摂取量を確認する



【対象者】 20歳以上の町内在住のかた

【定員】 20名（先着順）

【参加費】 無料

【申込方法】 電話または直接保健センター窓口へ

【申込期間】 10月19日(月)～30日(金)（土日を除く） 午前8時30分～午後5時

【日程】

日時	内容	会場
11月5日(木) 午後1時30分～2時30分	オリエンテーション	コミュニティセンター大ホール
11月9日(月) 午前8時30分～11時	1日推定塩分量検査 (尿検査提出)	保健センター
11月30日(月) 午後1時30分～2時30分	講演会「減塩について」 講師：女子栄養大学	コミュニティセンター大ホール
1月18日(月) 午前8時30分～11時	1日推定塩分量検査 (尿検査提出)	保健センター
2月2日(火) 午後1時30分～2時30分	修了式	コミュニティセンター大ホール

申込み・問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

オンライン「あかちゃん広場」を実施します

あかちゃんとスキンシップをしながらオンラインでつながりましょう。ご参加お待ちしております。



10月15日(木) 午前10時～10時30分

- ▶内容 あかちゃん体操・おはなし会
 - ▶対象 町内在住 6か月までのあかちゃんとママ
 - ▶人数 先着5組
 - ▶申込期間 10月7日(水)～9日(金) 午前9時～午後5時（先着順）
 - ▶申込方法 保健センターに電話
- ※お申込み後、詳しい参加方法をお知らせします。

インターネット環境と「Zoom」のインストールが必要です

ご自宅のパソコンやタブレット、スマートフォンを活用し、「Zoom」によるオンラインで行います。

詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ＝保健センター 子育て支援係 ☎76-2855

保健センター 健康増進係からのお知らせ

10月1日から

『ロタウイルスワクチン』が「定期接種」になります

10月1日(木)から『ロタウイルスワクチン』が予防接種法に基づく「定期接種」になります。重症胃腸炎の予防のためロタウイルスワクチンを接種しましょう。

- ▶対象者 令和2年8月1日以降に生まれた子ども
- ▶接種方法 対象者のかたには、予診票を郵送またはあかちゃん訪問の際にお渡します。

教育委員会事務局 生涯学習係からのお知らせ

七つの祝

来年度就学児を対象とした「七つの祝」の式典をとり行います。

- ▶期日 11月7日(土)
- ▶開式 午前10時
- ▶会場 遺跡の森館ホール

※当日は、座席の間隔を空けるなど、新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を講じたうえで式典を実施します。

11月は「児童虐待防止推進月間」です ～体罰などによらない子育てのために～

しつけと体罰はどう違うの？

しつけとは、子どもの人格や才能などを伸ばし、自律した社会生活を送れるようにサポートしていくことです。そのためには、体罰ではなく、どうすればよいのかを言葉や見本を示すなど、本人が理解できる方法で伝える必要があります。

虐待かと思ったら児童相談所虐待対応ダイヤル

いち はやく 189